



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

NANELİ SODALI AYRAN

Ayranın içerisine birkaç yaprak nane ve su yerine sade maden suyu katarak hazırlayabilirsiniz.

Not: Yemek sonrasında midenizin rahatlamasını sağlayabilirsiniz.
